



3 Fisch

## Dorade mit Drillingkartoffeln und Artischocke



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Dorade und Drillingkartoffeln mit Pfeffer, Salz und Italienischen Kräutern würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Drillingkartoffeln in ca. 10-12 Minuten gar braten. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen. Das Doradefilet ca. 2-3 Minuten auf der Hautseite braten, wenden und nochmals ca. 2 Minuten braten. Die Kirschtomaten halbieren, die rote Chili in Ringe schneiden und die Artischocken abtropfen lassen. Das Doradefilet mit den Drillingkartoffeln, Kirschtomaten und Artischocken servieren. Mit roter Chili, Kapern und frischem Basilikum abschließen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Zutaten

- ☐ 150-200 g Dorade
- ☐ 50 g Drillingkartoffeln
- ☐ 100 g Kirschtomaten
- ☐ 150 g Artischocke
- ☐ ¼ rote Chili
- ☐ 1 TL Kapern
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 1 Zweig frisches Basilikum
- ☐ Prise Italienische Kräuter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 452 kcal |
| Kohlenhydrate | 28 g     |
| Fett          | 22 g     |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Eiweiß        | 30 g     |